

7月4日（水）から

# からだリセットの内容がより充実！

ベーシックエクササイズを必ず行います。週替わりでエクササイズの部位を変えることにより、以前よりも、ご自身のカラダと向き合うことができます。



## ベーシックエクササイズ（基本）

- 足裏を刺激して血行や代謝を促します。

## 第1週目：ベーシック+上半身中心

- 肩関節などの上肢を中心に動きをよくしていきます。

## 第2週目：ベーシック+下半身中心

- 腰や膝関節などの下肢を中心に動きをよくしていきます。

## 第3週目：ベーシック+リンパ系中心

- リンパの流れをよくするエクササイズを行います。

## 第4週目：ベーシック+歩きのコンディショニング

- スムーズに歩けるよう調整していきます。

## 第5週目：トータルコンディショニング

- 30分でできる全身のエクササイズです。



毎週水曜日10:15～10:45  
担当：河合インストラクター

みなさま、気軽にご参加ください！



クアハウス九谷